ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№11 (109) июнь 2008

журнал для тех, кто любит готовить

















www.gastronom.ru

■ рулеты из говядины с маринованным перцем ■ морковный салат с медом ■ итальянская похлебка ■ куриный суп с миндалем ■ пирог с говядиной и почками ■ говядина, тушенная в пиве ■ зразы из индейки ■ лосось в соусе из щавеля ■ китайские рулетики ■ миндальные пирожные с ягодами ■ кофейный торт ■ шоколадное фондю ■ абрикосовый самбук ■ маринованная черная смородина

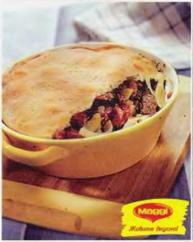
ISSN 1728-6948

Дорогие друзья!
Наступило долгожданное лето! И если кто-то, глядя в окно, в этом сильно сомневается, мы советуем не терять оптимизма и верить в хорошее! А дождливой погодой можно воспользоваться для того, чтобы придумать самый оригинальный рецепт блюда из круп и получить в подарок микроволновую печь Whirlpool.
Присылайте письма с рецептами до 1 августа 2008 года.
Желаем успехов.

Ваша редакция









условные обозначения

вегетарианское питание

легкие рецепты

блюда, которые подходят для детей

рецепты средней сложности

M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

рецепты для опытных кулинаров

* полезный совет

блюдо, приготовленное с помощью продуктов МАГГИ®

содержание


СПОНСОР РЕЦЕПТА
BRAUN

рулеты из говядины с маринованным перцем

Время приготовления: 1 час 45 мин.
Количество: 4 штуки
В 1 штуке: 218,8 ккал,
белки – 10,7 г, жиры – 15,5 г, углеводы – 9,1 г

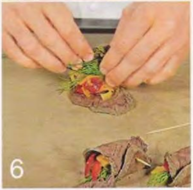

1


2


3


4


5


6

ЧТО НУЖНО:

200 г	филе говядины
1	красный сладкий перец
1	желтый сладкий перец
1	большая луковица
1	пучок укропа
2 ст. л.	бальзамического уксуса
2 ч. л.	мелкого сахара
2 ст. л.	растительного масла
•	соль, перец по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Говядину отварить в кипящей подсоленной воде, 40 мин. Вынуть из кастрюли, завернуть в пищевую пленку и поместить в холодильник на 1 ч. Перцы вымыть, разрезать пополам и удалить сердцевину. В блендере, при помощи насадки для шинковки, нарезать мякоть тонкой соломкой. Лук очистить и при помощи той же насадки нарезать тонкими полукольцами. Укроп вымыть и обсушить. Отрезать жесткие части.

2 Разогреть в сковороде масло, обжарить лук, 4 мин. Выложить перцы и готовить, периодически помешивая, еще 4 мин.

3 Переложить лук и перцы в миску, дать остыть до комнатной температуры. Смешать уксус с сахаром и небольшим количеством соли и перца.

4 Положить перцы с луком в вакуумный контейнер Braun, залить приготовленным маринадом.

5 С помощью вакуумной помпы откачать из контейнера воздух. Оставить мариноваться на 30 мин.

6 Холодную говядину тонко нарезать. Положить на каждый ломтик несколько полосок перцев, лук и по 2 веточки укропа. Свернуть рулетом и подать к столу.

КСТАТИ



Благодаря вакуумной помпе и специальным контейнерам, для маринования продуктов требуется намного меньше времени. При этом вам гарантирован отличный результат. Продукты надо просто залить маринадом, затем создать вакуум и сразу же разгерметизировать контейнер. Повторить эту процедуру для овощей еще один раз, для мясных продуктов – два раза. После этого продукты надо оставить под маринадом в вакууме на некоторое время.

морковный салат с медом

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 177,2 ккал,
белки – 2,2 г, жиры – 11,9 г, углеводы – 15,3 г









ЧТО НУЖНО:

- **500 г** моркови
- **2 ст. л.** жидкого меда
- сок 1 лимона
- **4 ст. л.** оливкового масла
- **100 г** руколы
- **1** кочанчик цикория
- **50 г** кедровых орешков
- соль, перец

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Морковь очистить, с помощью овощечистки нарезать тонкими длинными полосками. Опустить в кастрюлю с кипящей водой. Варить на медленном огне 2 мин., затем отбросить на дуршлаг и дать остыть.

2 Руколу и цикорий вымыть. Цикорий разобрать на листья. В большой миске соединить морковь, руколу и цикорий. Посыпать кедровыми орешками.

3 В небольшой емкости взбить мед, лимонный сок и оливковое масло; приправить солью и перцем. Влить полученную заправку в салат, тщательно перемешать.



итальянская похлебка



ЧТО НУЖНО:

200 г	очищенных креветок
200 г	мяса мидий
200 г	колец кальмаров
1	луковица
1	морковка
1	корень петрушки
2	зубчика чеснока
1	сладкий красный перец
1 л	рыбного бульона
2 ст. л.	сливочного масла
3 ст. л.	муки
0,25 ч. л.	молотого чили
1	пучок петрушки
•	соль по вкусу

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 327,8 ккал,
белки – 31,2 г, жиры – 15,2 г, углеводы – 16,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Морковь, корень петрушки, лук и чеснок очистить. Морковь нарезать кружками, лук – тонкими полукольцами, чеснок и корень петрушки измельчить. Перец вымыть, разрезать пополам и удалить сердцевину. Мякоть нарезать небольшими ломтиками. Рыбный бульон перелить в кастрюлю и довести до кипения. Добавить подготовленные овощи, еще раз довести до кипения. Уменьшить огонь и варить 10 мин.

2 На сковороде растопить 2 ст. л. сливочного масла, быстро обжарить в нем, постоянно помешивая, муку и перец чили.

3 Выложить мучную смесь в кастрюлю с супом, тщательно перемешать. Оставить вариться на небольшом огне.

4 Креветки, мидии и кольца кальмаров промыть теплой водой. Кольца кальмаров разрезать пополам.

5 Добавить морепродукты в кастрюлю, посолить по вкусу. Варить 4 мин.

6 Петрушку вымыть, обсушить и измельчить. Добавить в суп, перемешать и сразу же снять с огня. Накрыть крышкой и дать настояться 7 мин.

Разлить суп по тарелкам.



куриный суп с миндалем

ЧТО НУЖНО:

- **2** куриные грудки без кожи
- **800 мл** куриного бульона
- **1 ст. л.** растительного масла
- **1** луковица
- **1** морковка
- • натертая цедра половины лимона
- **40 г** молотого миндаля
- **1 ст. л.** соевого соуса
- **1 ст. л.** лимонного сока
- **30 г** миндальных хлопьев
- • соль, перец

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 516,9 ккал,
белки – 36,7 г, жиры – 38,6 г, углеводы – 5,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Куриные грудки вымыть и нарезать небольшими кусочками. Лук и морковь очистить, лук нарезать кубиками, морковь – тонкими брусочками.

2 Нагреть растительное масло в кастрюле, положить лук и обжарить, 2 мин. Добавить кусочки курицы и готовить, помешивая, 3–4 мин. Положить морковь и жарить еще 4 мин.
Влить в кастрюлю куриный бульон и довести до кипения. Добавить молотый миндаль, соевый соус, лимонный сок и цедру. Снова довести до кипения и варить 5 мин. Приправить солью и перцем, всыпать 3/4 порции миндальных хлопьев и прогреть 1–2 мин.

Подать суп горячим, положив в каждую тарелку по щепотке оставшихся миндальных хлопьев.


1


2



пирог с говядиной и почками

ЧТО НУЖНО:

- **4** кубика (по 4 г) **МАГГИ® ВКУСНАЯ ПРИПРАВКА**
- **300 г** бараньих почек
- **300 г** бескостной говядины
- **30 г** муки
- **60 г** сливочного масла
- **8** полосок бекона
- **3** луковицы
- **5** картофелин
- **300 мл** молока
- **400 г** консервированных томатов

Для теста:

- **250 г** муки
- **60 г** сливочного масла
- **1 ч. л.** тимьяна
- **150 мл** молока
- **1** яйцо

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Почки и говядину вымыть, нарезать небольшими кусочками, обвалять в муке. Отставить в сторону.

2 Картофель очистить, нарезать полукружьями и обжарить в разогретом сливочном масле, 10 мин. Положить в форму для выпечки.

3 Добавить в сковороду, где жарился картофель, тонко нарезанный бекон и лук. Жарить 5 мин. Переложить шумовкой на картофель, отставить в сторону.

4 В ту же самую сковороду добавить почки и говядину. Жарить до золотистой корочки. Влить молоко, довести до кипения, постоянно помешивая. Готовить 4 мин. Достать шумовкой мясо, добавить в форму.

5 Размять томаты. Раскрошить в них кубики **МАГГИ® ВКУСНАЯ ПРИПРАВКА**. Тщательно перемешать. Влить в форму.

6 **Приготовить тесто.** В муку добавить масло, тимьян и молоко. Вымесить тесто и раскатать его в пласт толщиной 1 см. Накрыть им форму. Смазать яйцом. Запекать при 220 °С 25 мин.

Время приготовления: 1 час
Порций: 6
В 1 порции: 1031 ккал,
белки – 42,6 г, жиры – 59,1 г, углеводы – 82,1 г

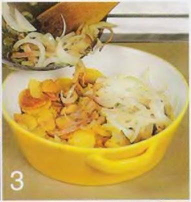
СОВЕТ ОТ МАГГИ®

Томаты в начинке пирога можно заменить на мелко нарезанный маринованный огурчик, который прекрасно сочетается с почками, добавляя блюду пикантный вкус и аромат.



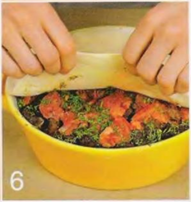


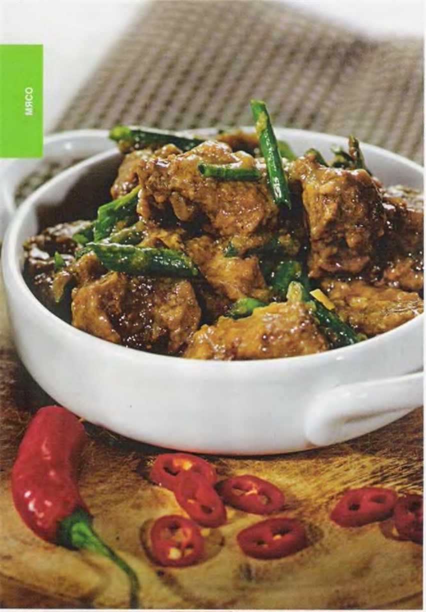












говядина, тушенная в пиве

ЧТО НУЖНО:

2	луковицы
3	веточки тимьяна
1	зубчик чеснока
3 ст. л.	растительного масла
1 кг	говядины без костей
6 ст. л.	муки
0,5 л	светлого пива
250 мл	говяжьего бульона
•	соль, перец по вкусу

Время приготовления: 2 часа 30 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 773,1 ккал,
белки – 51,0 г, жиры – 47,9 г, углеводы – 34,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук и чеснок очистить и измельчить. Тимьян вымыть и мелко нарезать. Разогреть в кастрюле 2 ст. л. растительного масла и обжарить на среднем огне лук, чеснок и тимьян, 6 мин.

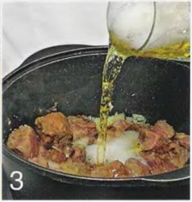
2 Говядину вымыть и нарезать кубиками со стороной 3–3,5 см. Обвалять в муке и обжарить в разогретом масле до темно-коричневого цвета.

3 Переложить мясо в кастрюлю с луком и чесноком, влить пиво и бульон. Довести до кипения, накрыть крышкой, уменьшить огонь и тушить 2 ч.

Перед подачей посолить и поперчить по вкусу.


1


2


3



СПОНСОР РЕЦЕПТА

BRAUN

зразы из индейки



ЧТО НУЖНО:

- **500 г** филе индейки
- **2** куска белого хлеба
- **0,5** стакана молока
- **1** луковица
- **2** зубчика чеснока
- **1** яйцо
- **100 г** оливок
- **1 ст. л.** каперсов
- **2 ст. л.** кедровых орешков
- **1 ст. л.** жирных сливок
- **3 ст. л.** белых хлебных крошек
- соль, перец по вкусу
- растительное масло для обжаривания

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 6
В 1 порции: 564,4 ккал,
белки – 33,1 г, жиры – 39,9 г, углеводы – 18,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук и чеснок очистить и измельчить в блендере **Braun** при помощи насадки для нарезки. Разогреть в сковороде 1 ст. л. растительного масла, обжарить лук и чеснок, 4 мин.

2 С хлеба срезать корку, мякоть размочить в молоке.

3 Филе индейки измельчить в фарш в чаше-измельчителе блендера.

4 Выложить в большую миску фарш, слегка отжатый хлеб, обжаренные лук с чесноком и тщательно перемешать. Добавить яйцо, соль, перец и еще раз перемешать. Поместить в холодильник.

5 Измельчить оливки, каперсы и кедровые орешки при помощи насадки-блендера. Добавить сливки, перемешать.

6 Фарш разделить на 6 частей. Слепить из каждой лепешку. Положить в центр по 1,5–2 ч. л. начинки. Защипать края так, чтобы получилась котлета. Разогреть в сковороде растительное масло. Зразы обвалять в хлебных крошках и обжарить с двух сторон до румяной корочки, по 5 мин. Уменьшить огонь, накрыть сковороду крышкой и готовить еще 6 мин.

КСТАТИ

Измельчитель с крышкой – пожалуй, главная часть блендера. Меняя насадки, вы можете шинковать или тонко резать самые разные продукты, приготовить мясной или рыбный фарш. Измельчитель особенно незаменим при шинковке лука. Единственные слезы, которые выступят на глазах хозяйки, будут слезами радости.



Рецепты, которые всегда получаются

Традиционный обед или ужин обязательно включает блюдо из мяса. Российская кухня богата самыми разнообразными рецептами для приготовления говядины, свинины и курицы. Мясо и птицу можно пожарить, отварить или запечь, но самый популярный способ их приготовить — это потушить.

При тушении мясо становится мягким и сочным, сохраняя при этом свои полезные свойства. Нарезать мясо необходимо кусочками или кубиками примерно одного размера, чтобы они равномерно готовились.

Рецептов для приготовления тушеного мяса существует очень много! Как выбрать среди них тот, который придется по вкусу? МАГГИ® НА ВТОРОЕ представляет рецепты для самых популярных видов мяса: ГУЛЯШ для говядины, ПРОВАНСАЛЬ с грибами для свинины и ЧАХОХБИЛИ для курицы.

На упаковке вы найдете рецепт приготовления и список необходимых продуктов. Например, для гуляша: нарежьте лук полукольцами, мясо — кубиками, обжарьте, добавьте воду и содержимое пакетика МАГГИ® НА ВТОРОЕ, накройте крышкой и тушите. Вы и оглянуться не успеете, как на манящие, аппетитные ароматы сбегутся все домашние! Гуляш — блюдо универсальное, его можно подать и как угощение для гостей. Не удивляйтесь, если вас начнут просить поделиться рецептом. Ведь МАГГИ® НА ВТОРОЕ — это рецепты, которые всегда получаются!

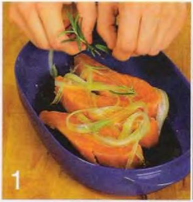
Попробуйте приготовить и другие мясные блюда с МАГГИ® НА ВТОРОЕ. МАГГИ® НА ВТОРОЕ — это неисчерпаемый источник кулинарных идей!

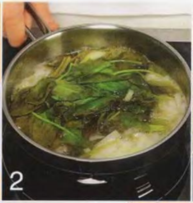






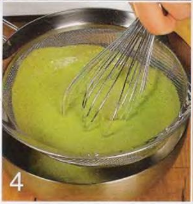


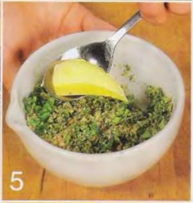






лосось в соусе из щавеля





ЧТО НУЖНО:

3 стейка лосося (по 200 г каждый)
0,5 стакана очищенных грецких орехов
1 веточка тархуна
1 веточка базилика
1 ст. л. сливочного масла

Для маринада:

1 черешок сельдерея
1 веточка розмарина
2 ст. л. растительного масла

Для соуса:

1 пучок щавеля
2 ст. л. белого сухого вина
1 небольшая луковица
1 стакан сливок жирностью 22%
1,5 ч. л. лимонного сока
• соль, белый молотый перец по вкусу

Время приготовления: 55 мин.
Порций: 3
В 1 порции: 949,1 ккал,
белки – 47,4 г, жиры – 79,9 г, углеводы – 10,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

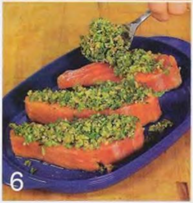
1 Сельдерей вымыть, нарезать тонкими лентами. Розмарин разобрать на листики. Стейки положить в миску, полить маслом, добавить сельдерей и листики розмарина. Накрыть пищевой пленкой и оставить в теплом месте на 20 мин.

2 **Приготовить соус.** Щавель вымыть, обсушить. Лук очистить и мелко нарезать. Положить щавель и лук в сотейник, влить вино и поставить на средний огонь на 2 мин.

3 Добавить сливки и лимонный сок, перемешать и довести до кипения. Готовить на среднем огне 12 мин.

4 Перелить соус в сито и протереть. Вернуть соус в сотейник, добавить соль и белый перец по вкусу, перемешать. Накрыть и оставить в теплом месте.

5 Измельчить в блендере орехи с тархуном и базиликом, выложить в миску, перемешать со сливочным маслом.



6 Стейки лосося обсушить салфетками, поместить в форму для выпечки, посолить, поперчить. Сверху на каждый кусок положить ореховую пасту. Поместить в разогретую до 180 °С духовку на 20 мин.

Подавать с соусом из щавеля.



китайские рулетики

ЧТО НУЖНО:

0,5 стакана муки
- щепотка соли
- растительное масло для обжаривания

100 г китайской капусты
1 пучок зеленого лука
по 25 г ростков фасоли и сои
2 небольшие морковки
1 красный сладкий перец
1 ст. л. соевого соуса
1 ч. л. молотого чили

Для соуса:

4 ст. л. сока лимона
4 ч. л. сахара
2 зубчика чеснока
0,5 стакана кунжутного или кукурузного масла

Время приготовления: 25 мин.
Количество: 18 штук
В 1 штуке: 101,3 ккал,
белки – 0,9 г, жиры – 8,4 г, углеводы – 5,5 г









ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Муку вместе с солью просеять в миску. Постоянно размешивая, вливать холодную воду, пока не получится тесто, напоминающее по консистенции жидкую сметану. Разогреть в сковороде 1 ст. л. растительного масла, влить немного теста, сделать сковородой круговое движение, чтобы тесто растеклось очень тонким слоем. Жарить 30 сек., перевернуть блин на другую сторону и жарить еще 10 сек. Испечь еще 8 тонких блинов. Остудить и разрезать каждый блин пополам.

2 Капусту разрезать вдоль пополам и нашинковать. Морковь очистить и нарезать тонкой соломкой. Лук вымыть, обсушить и нарезать кусочками длиной 3–4 см. Перец вымыть, разрезать пополам и удалить сердцевину. Мякоть нарезать тонкой соломкой.

3 Выложить все овощи в большую миску. Добавить соевый соус и чили. Перемешать.

4 Положить на каждый блинчик по 1–1,5 ст. л. овощной начинки. Свернуть в рулет.
Смешать сок лимона с сахаром, измельченным чесноком и маслом. Подать соус к рулетикам.

ПРОРОСТКИ

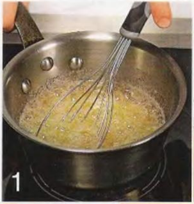
В Древнем Китае было поверье, что человек, съевший молодые побеги растений, вобрал в себя их неуемную энергию роста. Китайские воины особенно ценили проростки бамбука, который, как известно, растет, не ведая преград.
Из Китая и стран Юго-Восточной Азии мода на ростки пришла в Европу и Америку и добралась до наших краев. Так чем же хороши проростки?
Во-первых, в них почти нет калорий, зато очень много полезных веществ. Некоторые специалисты считают проростки мощнейшим средством против болезни века – стресса. Уже этого вполне достаточно, чтобы включить их в ежедневный рацион!
Во-вторых, проростки не испортят никакое блюдо. Сочные, нежные и хрустящие, они бесподобны в овощных салатах и сэндвичах. Ими можно присыпать супы, мясные, рыбные и овощные блюда.
Их можно обжаривать и отваривать, главное – не переварить!
У проростков только один недостаток – они быстро портятся. Поэтому их нельзя долго хранить, да и незачем. Лучше купить и сразу же съесть!





миндальные пирожные с ягодами

Время приготовления: 2 часа 30 мин.
Количество: 8 штук
В 1 штуке: 136,8 ккал,
белки – 2,6 г, жиры – 3,6 г, углеводы – 23,5 г













ЧТО НУЖНО:

- **3** белка
- щепотка соли
- **150 г** сахара
- **1/3** стакана миндальных хлопьев + 2 ст. л. для украшения
- по 125 г ягод (малины, ежевики, черники, смородины)

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Миндальные хлопья обжарить, постоянно помешивая, на сухой сковороде, 3 мин. Отложить 2 ст. л. для украшения, оставшиеся хлопья размолоть в муку. Смешать в сотейнике сахар с 4 ст. л. воды. Поставить на небольшой огонь и варить, постоянно помешивая, пока сахар полностью не разойдется.

2 Белки взбить со щепоткой соли в крепкую пену. Продолжая взбивать, тонкой струйкой влить сахарный сироп.

3 Разогреть духовку до 150 °С. Противень застелить листом пергамента. Выложить взбитые белки ровным слоем толщиной примерно 0,7 см. Присыпать миндальной крошкой. Поставить в духовку и выпекать 1 ч. Выключить духовку и оставить в ней меренгу до полного остывания.
Разрезать готовую меренгу на квадраты со стороной примерно 6 см.

4 Ягоды вымыть, обсушить и слегка размять вилкой. Слить выделившийся сок. Его можно будет использовать для приготовления ягодного напитка.

5 Отложить 1/3 получившихся квадратов. Оставшиеся промазать ягодной смесью.

6 Сложить две меренги друг на друга. Сверху поместить отложенные квадраты.

Украсить ягодами и миндальными хлопьями.


СПОНСОР РЕЦЕПТА
DALLMAYR
KAFFEE

кофейный торт

ЧТО НУЖНО:

5 яиц
3,5 ч. л. молотого кофе **Dallmayr Espresso Monaco**
300 г сахара
1 стакан муки
0,5 ст. л. сливочного масла
200 г свежих ягод

Для крема:

4 желтка
125 г сахарной пудры
1 стакан молока
2 ч. л. крахмала
1 ч. л. сахара

Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 10
В 1 порции: 313,4 ккал,
белки – 8,9 г, жиры – 6,0 г, углеводы – 55,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В кофейник засыпать кофе **Dallmayr Espresso Monaco**, влить 1,5 стакана воды, довести до кипения и сразу снять с огня. Дать постоять 3–5 мин., процедить. Отлить полстакана, добавить сахар и размешать до полного его растворения. Оставшийся кофе сохранить для крема.

2 Отделить белки от желтков. Белки взбить в крепкую пену. Продолжая взбивать, влить горячий кофе. Добавить желтки, муку и тщательно перемешать.

3 Разогреть духовку до 180 °С. Форму для выпечки смазать сливочным маслом, застелить пергаментом. Влить приготовленную смесь и поставить в духовку на 35 мин.

4 Корж остудить и разрезать на 3 пласта.

5 **Приготовить крем.** Сахарную пудру растереть с желтками. Влить стакан кофе, молоко и подогреть на слабом огне, постоянно помешивая. Процедить.

6 Добавить в крем крахмал, разведенный в 2 ст. л. молока, и сахар. Дать остыть, затем промазать кремом коржи. Поместить их друг на друга и украсить ягодами.

До подачи на стол поставить торт в холодильник.

КСТАТИ

Для изготовления кофе Dallmayr Espresso Monaco используются зерна 100%-ного кофе арабика с лучших кофейных плантаций Эфиопии. Медленный, щадящий способ обжаривания гарантирует насыщенный пряный вкус, тонкий аромат и бархатно-нежную пенку.







шоколадное фондю

ЧТО НУЖНО:

600 г черного шоколада
60 г сливочного масла
75 мл молока
100 г сахарной пудры

Для бисквита:

3 яйца
1 стакан муки
200 г сахара
1 пакетик разрыхлителя
50 мл молока
30 г сливочного масла
- щепотка соли
- сезонные фрукты и ягоды

Время приготовления: 1 час 15 мин.
Порций: 6
В 1 порции: 1097,4 ккал,
белки – 12,4 г, жиры – 53 г, углеводы – 141,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

При приготовлении фондю мы использовали изделия Tupperware®.

1 Муку с разрыхлителем просеять через **сито для муки**. Отделить желтки от белков. Желтки взбить с молоком, сахаром и растопленным сливочным маслом. Добавить в муку, перемешать.

2 Белки взбить со щепоткой соли в густую пену при помощи **комбайна «от Шефа»**, используя **насадку-лопасть**.

3 Аккуратно ввести белки в желтковую массу и перемешать **силиконовым скребком**. Поставить бисквит в духовку и выпекать при 180 °С 25 мин. Готовый бисквит нарезать кубиками со стороной 2,5 см и вернуть в духовку на 10 мин.

4 Шоколад разломать на небольшие кусочки, поместить в керамическую кастрюлю из **набора для фондю**. Добавить горячее молоко, сахарную пудру и сливочное масло, перемешать. Поставить на кастрюлю из этого набора, наполненную кипящей водой. Готовить, пока смесь не станет однородной.

5 Фрукты вымыть и нарезать кубиками **ножом для овощей**.



6 Переставить кипящую шоколадную смесь на специальную подставку, зажечь спиртовую горелку и поставить на стол.

Отдельно подать подсушенный бисквит и фрукты.

КСТАТИ

Лезвия ножей «Космос» от Tupperware® изготовлены из стали мартенсит, которая предназначена для производства высококачественных кухонных ножей и столовых приборов и даже медицинской техники. Ручки ножей имеют удобную эргономичную форму. У каждого ножа есть специальный чехол для безопасной транспортировки. В коллекцию входит универсальный нож, разделочный нож, нож для овощей, нож для хлеба и нож «От Шефа».









абрикосовый самбук

ЧТО НУЖНО:

400 г	абрикосов
2 ст. л.	меда
2	белка
2 ч. л.	желатина

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 6
В 1 порции: 68,4 ккал,
белки – 2,9 г, жиры – 0,1 г, углеводы – 14 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Абрикосы вымыть, разрезать каждый плод пополам и удалить косточки. Выложить половинки абрикосов в кастрюлю, добавить 3 ст. л. воды и варить до мягкости, 20 мин. Протереть через мелкое сито.

2 Желатин замочить в небольшом количестве воды. Когда он набухнет, добавить 1–2 ст. л. воды, поставить миску с желатином на водяную баню и готовить на среднем огне, помешивая, до полного растворения желатина. Белки взбить в пышную пену. Добавить мед, абрикосовое пюре и желатин. Еще раз взбить. Разложить самбук по бокалам и поставить в холодильник минимум на 2 ч.

Перед подачей украсить ломтиками свежих абрикосов.



маринованная черная смородина



ЧТО НУЖНО:

- **1 кг** черной смородины
- **200 мл** фруктового уксуса
- **150 г** сахара
- **2** бутона гвоздики
- **3** горошины душистого перца
- • щепотка соли

Время приготовления: 30 мин. + 24 часа
Порций: 10
В 1 порции: 60,0 ккал,
белки – 0,75 г, жиры – 0 г, углеводы – 11,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Черную смородину перебрать, промыть и дать ей обсохнуть. Уксус с сахаром и специями довести до кипения. Снимая пену, варить на небольшом огне до прозрачности. Удалить из маринада гвоздику и горошины перца. Всыпать смородину. Довести до кипения, сразу же снять с огня, накрыть и оставить при комнатной температуре на 1 день.

2 На следующий день вновь довести смородину до кипения. Разложить по стерилизованным банкам и залить маринадом. Герметично закрыть и поставить в кастрюлю с кипящей водой на 10 мин. Дать остыть, затем поставить на хранение.



